

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang Olahraga yang saat ini sudah memasyarakat disemua lapisan masyarakat, baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas dan dari jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Dalam permainan sepakbola gerakan-gerakan yang dilakukan selama permainan adalah gerakan-gerakan yang sehari-hari sering dilakukan manusia seperti, melompat, berjalan, berlari dan gerakan lainnya. Lari merupakan gerakan penting dalam permainan sepakbola, karena didalam permainan sepakbola pada hakikatnya adalah perebutan bola dan penguasaan bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Setiap pemain sepakbola sangat memerlukan lari cepat untuk menjemput bola atau merebut bola dari lawannya. Peningkatan lari cepat dalam permainan sepakbola diperlukan latihan yang baik dan benar dengan melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk untuk meningkatkan prestasi Olahraga.

Peningkatan prestasi Olahraga menurut M. Sajoto (1995 : 11) menyatakan, peningkatan suatu prestasi dalam olahraga tidak terlepas dari faktor-faktor penentu peningkatan prestasi yaitu Aspek biologis (kemampuan dasar tubuh), fungsi organ-organ tubuh, struktur, fungsi tubuh dan gizi, Aspek psikologis seperti intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf. Aspek lingkungan seperti lingkungan sosial, sarana dan prasarana, cuaca dan keluarga. Aspek penunjang seperti pelatih, program latihan yang sistematis, dana dan penghargaan.

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka mengangkat harkat dan martabat bangsa. Salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia adalah Sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata di seluruh dunia dan diantara rakyat Indonesia. Meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang diharapkan. Pada umumnya para pemain

sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Merekapun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaimana pandainya mereka bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, harus ada juga pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, ia harus tahu kekuatan apa saja yang perlu untuk menunjang olahraga tersebut.

Menurut Soekarman (1989:129), Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan. Kecepatan dalam permainan sepakbola berguna untuk menjemput atau mengambil bola dari lawan dan dikuasai untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Maka dari itu perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam permainan sepakbola. Tujuan dari latihan kecepatan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan kecepatan larinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, mental. (Harsono, 1988:100). Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet perlu adanya latihan yang sistematis dan kontinyu, tidak semudah membalikan telapak tangan untuk mencapai puncak prestasi. Perlu proses, waktu yang tidak sebentar, dan perlu aspek-aspek lain demi menunjang peningkatan prestasi.

Prestasi yang tinggi bukan hanya didapat dari bakat atlet saja, namun faktor eksternal seperti latihan juga sebagai point penting dalam sebuah peningkatan prestasi olahraga. Latihan merupakan suatu metode untuk mengembangkan dan mengasah bakat atlet supaya menghasilkan performa yang maksimal, maka dari itu latihan harus dilakukan dengan intensif dan terprogram. Latihan intensif merupakan latihan yang berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang benar sedangkan, latihan terprogram dengan baik merupakan latihan yang mempunyai tujuan yang jelas, materi yang sesuai dengan cabang olahraganya, waktu yang tersedia cukup, pembagian

waktu yang jelas, serta dengan strategi latihan yang sesuai dengan materi yang diberikan. Selain hal diatas bahwa penyusunan program latihan untuk meningkatkan lari cepat dalam permainan sepakbola harus disusun dengan cermat, penuh perhitungan agar mendapatkan hasil yang baik.

Ilmu keolahragaan (*Sport Science*) dan teknologi sangat berkontribusi dalam peningkatan prestasi atlet. Negara-negara maju seperti China, Jepang, Amerika dan negara maju lainnya sudah merasakan dampak positive dari Kemajuan ilmu olahraga dan teknologi. Latihan yang berdasarkan ilmu keolahragaan (*Sport Science*) memperhatikan segala aspek, baik dari ilmu melatih, kondisi fisik, pengembangan fisik, adaptasi fisiologi, psikologi melatih, sosiologi olahraga dan sebagainya akan menciptakan atlet-atlet yang memiliki potensi tinggi untuk meraih prestasi maksimal. Sehingga tidak ada lagi atlet yang mengalami cedera karena kurangnya pemahaman seorang pelatih tentang ilmu melatih. Banyak sekali fakta yang terjadi atlet cedera disebabkan metode latihan yang salah, seperti beban latihan yang begitu berat (*over training*), intensitas latihan yang tinggi padahal atlet belum sewajarnya diberikan intensitas tinggi, membuat periodisasi latihan yang salah, metode latihan yang salah dan sebagainya.

Sesuai yang sudah diungkapkan di atas bahwa sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kecepatan. Ada beberapa metode latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepakbola seperti, *S-curve runs*, dan *Sprint in-out*. Semua metode latihan tersebut mempunyai kontribusi dalam peningkatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola, namun diantara kedua metode latihan tersebut belum jelas mana yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu kedua metode latihan kecepatan lari tersebut perlu dikaji lagi atau diteliti, supaya menemukan metode yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepakbola.

Metode latihan *S-curve runs*, dan *Sprint in-out* merupakan metode latihan kecepatan lari khusus dalam permainan sepakbola. Kedua metode latihan ini cocok untuk melatih kecepatan lari dalam permainan sepakbola karena sesuai dengan karakteristik lari cepat dalam permainan sepakbola, yang mana metode

latihan *S-curve runs* berlari dengan kecepatan penuh melewati cones pembatas yang mempunyai tikungan seperti layaknya pada permainan sepakbola pada saat tertentu pemain berlari dengan kecepatan penuh dan berliku-liku pada saat lari merebut bola atau menggiring bola. Sedangkan metode latihan *Sprint in-out* juga cocok untuk melatih kecepatan lari dalam permainan sepakbola karena metode latihan ini sesuai dengan karakteristik lari cepat dalam permainan sepakbola, yaitu pemain berlari dengan kecepatan rendah kemudian berlari dengan *full speed* pada saat tertentu dalam permainan sepakbola.

Antara kedua metode latihan kecepatan lari dalam permainan sepakbola yaitu *S-curve runs*, dan *Sprint in-out*, belum diketahui dengan pasti manakah metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui metode latihan kecepatan lari dalam permainan sepakbola yang efektif maka diadakan penelitian eksperimen yang bertujuan mengkaji latihan *S-curve runs*, dan *Sprint in-out* terhadap hasil kecepatan lari dalam permainan sepakbola. Selain untuk mencari metode latihan yang efektif penelitian ini dilakukan karena belum ada peneliti-peneliti sebelumnya yang melakukan penelitian eksperimen dengan metode latihan yang sama.

Menurut Jonath/Krempel (1981 : 48-49) dalam buku Syafruddin 2012 bahwa kemampuan kecepatan lari dibatasi oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah faktor Anthropometri. Ciri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan panjang tungkai dan badan, dan panjang lengan memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih. Hal ini disebabkan anthropometri tubuh setiap orang tumbuh dan berkembang secara alami sesuai dengan faktor genetik bawaan yang dimiliki.

Perbandingan panjang telapak kaki dan tinggi badan merupakan rasio ukuran yang secara biomekanika diduga dapat menjadi variabel atributif bagi peningkatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola. Karena berlari dalam permainan sepakbola bagian-bagian tersebut secara langsung terlibat menghasilkan gerak.

Telapak kaki yang panjang dan tinggi badan yang tinggi memungkinkan memiliki tolakan yang jauh dan panjang, sehingga hal ini akan mempengaruhi kecepatan lari yang dilakukan. Berbeda halnya dengan seseorang atlet yang

memiliki telapak kaki pendek dan tinggi badan rendah akan memiliki jangkauan dan tolakan yang pendek juga, sehingga hasil larinya tidak maksimal dibandingkan dengan pemain yang memiliki telapak kaki panjang dan tinggi badan yang tinggi. Maka seorang pemain sepakbola yang ingin mempunyai kecepatan lari yang baik dalam permainan sepakbola maka harus mampu memanfaatkan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan yang dimilikinya untuk menghasilkan tolakan yang besar untuk meningkatkan kecepatan larinya.

Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru yang berusia 15-17 tahun. Ada beberapa alasan mengapa peneliti menggunakan sampel para siswa sekolah sepakbola (SSB) Chevron pekanbaru, yaitu : Pertama, para pemain berada di Sekolah Sepakbola (SSB) yang masih aktif latihan mereka sudah terbiasa melakukan aktifitas lari sehingga peneliti mudah untuk mengarahkan dalam penelitian ini, kedua sebelumnya para pemain SSB Chevron Pekanbaru masing-masing sudah pernah diberikan latihan kecepatan sehingga nantinya mereka akan menerima latihan dengan baik, ketiga karena daerah asal peneliti diprovinsi Riau maka peneliti mempertimbangkan penelitian dilaksanakan dikota pekanbaru harapannya adalah supaya adanya kontribusi pasca penelitian ini, dan yang terakhir penelitian ini juga bermanfaat untuk menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan para pelatih, guru Olahraga, Pembina Olahraga, dan atlet mengenai metode latihan kecepatan dengan mempertimbangkan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan.

Maka dari itu peneliti tertarik menggunakan sampel para pemain sekolah sepakbola (SSB) Chevron pekanbaru, untuk mengembangkan lebih jauh lagi penelitian ini, peneliti memberi judul penelitian yaitu : “Pengaruh Metode Latihan *S-Curve Runs* dan *Sprint In-Out* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki dan Tinggi badan”. (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru).

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 100 meter
2. Metode latihan *s-curve runs* dan *sprint in-out* merupakan metode latihan kecepatan, namun dalam bentuk pelaksanaan yang berbeda.
3. Metode latihan *s-curve runs* dan *sprint in-out* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola..
4. Rasio Panjang telapak kaki dan tinggi badan dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola
5. Penyusunan program latihan dengan metode latihan *s-curve runs* dan *sprint in-out* terhadap peningkatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola ditinjau dari rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti membatasi masalah, sebagai berikut :

1. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.
2. Besar, sedang, kecilnya rasio telapak kaki dan tinggi badan mempengaruhi kecepatan lari 100 meter
3. Perbedaan pengaruh metode latihan *s-curve runs* dan *sprint in-out* dan besar, sedang, kecilnya rasio telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *S-curve runs* dan *Sprint in-out* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter?

2. Adakah perbedaan peningkatan kecepatan lari 100 meter antara siswa yang memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan yang berbeda (besar, sedang dan kecil) ?
3. Adakah pengaruh interaksi antara metode latihan dengan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang sudah diuraikan diatas maka, tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *S-curve runs* dan *Sprint in-out* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter
2. Untuk mengetahui perbedaan hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter antara yang memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan
3. Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara metode latihan dengan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, Pembina Olahraga, guru olahraga, pelatih dan masyarakat pada umumnya. Ada beberapa manfaat dari penelitian ini :

1. Secara teori memperkaya wawasan dan mendukung dalam melatih kecepatan lari pada atlet, khususnya metode latihan *s-curve runs* dan *sprint in-out* ditinjau dari rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan.
2. Sebagai materi pelatih-pelatih tim dikota Pekanbaru untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter .
3. Menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan para pelatih, guru olahraga, Pembina olahraga, atlet, mengenai metode latihan

kecepatan dengan mempertimbangkan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan.

4. Sebagai bahan bacaan khalayak ramai, sehingga masyarakat mengetahui metode untuk melatih kecepatan lari 100 meter dalam Olahraga sepakbola.